

Чтобы занятия не утомляли

Благотворное влияние активного отдыха в виде физкультминуток и физкультурных пауз между занятиями отмечали в

своих исследованиях многие учёные.

Физкультминутки на занятиях умственного характера входят в структуру любого занятия. Это позволяет снять утомление полезных мышц (поддерживающих тело в определенном положении длительное время), работоспособность детей на протяжении занятия остается на высоком уровне.

При организации физкультминуток необходимо придерживаться следующих рекомендаций:

- нужно проводить физкультминутки на 7-10 минуте занятий, т.е. на начальном этапе снижения умственной работоспособности;
- желательно сочетать физкультминутки с программным содержанием занятий; в физкультминутки следует включать упражнения, которые знакомы детям, занимательны, и направлены на снятие утомления мышечных групп (мышцы шеи, спины, кистей рук, глазные мышцы);
- необходимо проводить разные по содержанию и форме физкультминутки, так как однообразие на занятиях снижает интерес, а, следовательно, и результативность.

Физкультминутки можно проводить в форме общеразвивающих упражнений, подвижных игр, комплекса дыхательных упражнений, активизирующих состояние центральной нервной системы (дыхательные упражнения с резким вдохом и свободным медленным выдохом), в виде танцевальных движений, а так же движений, направленных на решение конкретного задания, вытекающего из содержания занятия (например, нужно отыскать на грядках овощи и сложить их в корзинки, не трогая при этом фрукты, ягоды и грибы, цветы и т.д.).

Выбор **физических упражнений** производится с учётом того, что в каждом виде деятельности детей дошкольного возраста представлены компоненты умственного и физического напряжения. Так, для удержания позы «сидя» на занятиях необходимо напряжение мышц разгибателей: затылочных, спинных, тазового пояса, которые у дошкольников ещё не достаточно развиты. Время, в течение которого ребёнок удерживает напряжённую для него статическую позу, находится в прямой зависимости от его возраста. Характер физических упражнений, выполняющих роль активного отдыха, должен обеспечить отдых тем уставшим мышцам, которые на занятиях подвержены значительной нагрузке. Очень важно, чтобы движения для обеспечения отдыха от умственной работы были простыми, интересными, хорошо знакомыми детям. Введение

двигательных упражнений должно способствовать также переключению внимания ребёнка.

В комплексы физкультминуток включаются физические упражнения на крупные группы мышц, которые снимают статическое напряжение, активизируют дыхание, способствуют насыщению крови кислородом, снимают застойные явления, вызываемые сидением за столом. Физкультминутки могут быть тематическими, т.е. представлять собой набор физических упражнений, объединённых единым сюжетом, отражающим движение транспорта, животных, насекомых и т.д., а также могут представлять собой последовательность 4 – 5 несложных общеразвивающих упражнений, выполняемых в течение 3 минут (каждое движение повторяется 5 – 6 раз). Тематические физкультминутки, включающие в себя игровой компонент, способствуют не только двигательному, но и эмоциональному отдыху ребёнка. Наибольшую эффективность имеют физкультминутки, когда они связаны с задачами и содержанием занятия. Так, на занятии по формированию элементарных математических представлений с помощью физкультминутки можно решить такие задачи, как: закрепление счёта, знаний о геометрических фигурах, умений ориентировки в пространстве. Например, детям предлагается:

- хлопнуть столько раз, сколько ... (Наташа) ударит мячом о пол;
- присесть на единицу больше названного или увиденного числа;
- часто используется стихотворный текст.

Например.

Раз, два, три, четыре –

*Руки в стороны и с силой к плечам.
Изобразить движения клоуна,*

Буду всех сильнее в мире.

бегемота, обезьянки и др.

Буду в цирке выступать.

Бегемота поднимать.

Раз, два, три, четыре, пять.

Ходьба с выставлением

Можно всё пересчитать.

указательного пальца вперёд.

Сколько в комнате углов?

*Показать на углы с поворотами
туловища.*

Сколько ног у воробьёв?

Приподнимать поочередно ноги.

Сколько пальцев на руках?

Сжимать и разжимать пальцы рук.

Сколько пальцев на ногах?

Сколько в садике скамеек?

Присесть, коснуться носков ног.

Сколько в пяточке копеек?

Полуприседания.

Попрыгать легко или приподнимать пяточки.

На занятиях по развитию речи можно использовать физкультминутки в упражнениях по звукопроизношению. Например:

Ча-ча-ча, печка очень горяча.

Три хлопка, руки перед собой.

Чи-чи-чи, печёт печка калачи.

Три хлопка, руки в стороны.

Чу-чу-чу, будет всем по калачу.

Три хлопка по коленям, руки вперёд.

Чо-чо-чо, осторожно: горячо!

Три хлопка, руки за спину.

Большой интерес у детей вызывают физкультминутки с текстом:

Маленький народ

Тра-та-та! Тра-та-та!

Руки «в боки». Топают ногами.

Растворились ворота.

Руки вверх – вниз.

А из этих из ворот вышел

Приседают,

Маленький народ.

Руки вниз.

Один дядя вот такой,

Пальцы – «очки»

Другой дядя вот такой,

Руки вверх – высокий

Третий дядя вот такой,

Руки «держат газету»

А четвёртый вот такой!

Руки «держат штангу»

Одна тётя вот такая,

«Причёсывают волосы»

А другая вот такая.

Изображают балерину.

Третья тётя вот такая.

«Смотрятся в зеркало»

А четвёртая – такая!

«Прыгают на скакалке»

Далее можно предложить детям в процессе рассказывания показывать различные образы героев данного стихотворения.

Один дедушка такой,
Другой дедушка такой,
Третий дедушка такой,
А четвёртый вот такой!
Одна бабушка такая,...
И так далее.

Моя семья

Раз, два, три, четыре!	<i>Хлопки на счёт..</i>
Кто живёт в моей квартире?	<i>Руки в стороны.</i>
Раз, два, три, четыре, пять!	<i>Топать на счёт.</i>
Всех могу пересчитать:	<i>Поочерёдное поглаживание всех десяти пальцев.</i>
Папа, мама, брат, сестрёнка,	
Кошка Мурка, два котёнка,	
Мой щегол, сверчок и я –	
Вот и вся моя семья!	

Карусели

Мы на карусели сели.	<i>В паре, взявшись за руки, кружатся.</i>
Завертелись карусели.	<i>Взявшись за руки. Один стоит, другой приседает, потом наоборот.</i>
Пересели на качели,	
Вверх летели, вниз летели.	<i>Взявшись за руки, качаются вправо – влево, вперёд – назад.</i>
А теперь с тобой вдвоём	<i>Изображают, как гребут вёслами.</i>
Мы на лодочке плывём.	<i>Сначала приседают, потом прыгают вперёд.</i>
Ветер по морю гуляет,	
Ветер лодочку качает.	<i>Прыгают на двух ногах. Ходьба. Дыхание.</i>

Вёсла в руки мы берём,
Быстро к берегу гребём.
К берегу пристала лодка,
Мы на берег прыгнем ловко.
И поскачем по лужайке,
Будто зайки, будто зайки.